



“UN LLAMADO DE ATENCIÓN”

Atención presente

Recibir un llamado de atención se asocia (al menos en la cultura argentina) a reto, a que se nos marque algo que no estamos teniendo en cuenta o haciendo bien.

Que algo nos llame la atención se asocia a la capacidad de sorpresa, a quedar anonadados ante algo o alguien inesperado, algo o alguien que posee ciertas características que me abren los ojos y **me demuestra que en el mundo hay más que lo ya conocido.**

En esta última semana ¿cuántas cosas te llamaron la atención?

No es posible establecer una cantidad esperable, pero creo que si nuestra atención fue llamada con mucha frecuencia podemos establecer dos primeras lecturas básicas de esto: o estamos con los sentidos muy abiertos de manera que los estímulos nos llegan sin mucho obstáculo, o estamos muy en piloto automático o “volados” de forma que la vida nos tiene que “sacudir” constantemente para que nos demos cuenta de lo que tenemos enfrente.


La atención es algo que traemos innatamente, nacemos con esa función mental. En nuestro sistema operativo ya comenzamos con la app “Atención”. **La cantidad de tiempo que la usamos es directamente proporcional con sensaciones de bienestar.**

Que algo nos llame la atención no es por propiedades intrínsecas de lo que tengamos enfrente, es porque ese algo “hace una llamada” a nuestra app interna. Nuestra aplicación recibe llamados desde afuera con mucha frecuencia; no siempre le permitimos recibir la llamada. ¡Cuántas veces alguien me habla y yo usando el teléfono o pensando en otra cosa, o queriendo terminar lo que dice o ni mirando a los ojos! **La instrucción principal de esta app es que trabaja de a una cosa por vez.**

Nuestros sentidos reciben las llamadas que llegan desde fuera (lo que veo, lo que huelo, lo que toco, lo que saboreo, lo que escucho) y estos canales abren la app, si se lo permitimos.

Tal vez, **el recurso más frecuente y humano a la vez, el cual al ejercitarlo impide que los receptores abran la app “Atención” es el control.** Si, el que busca aliviar lo incierto, el que busca que todo se apegue a lo que “debería” suceder y no a lo que sucede, el que trata de mostrar calma pero que termina hallando lo contrario. **Si hago zapping por los canales olfativos, visuales, auditivos, táctiles y gustativos el control baja porque experimento.**

Un científico quiere poner a prueba algo, y aunque tiene hipótesis, necesita cultivar apertura para ver que le dicen los resultados, si intenta que los resultados digan lo que él quiere, controla, por lo tanto, no experimenta.



¿Qué pasa cuando la mente no piensa en nada? Los expertos dicen que, cuando no te estoy prestando atención a nada en particular, la mente divaga. Al parecer emprende

viajes hacia el futuro, tras cosas que todavía no puede controlar o a veces, viaja hacia el pasado, en busca de cosas que ya sucedieron (y que tampoco puede controlar o modificar).

No somos una inteligencia artificial, y menos mal, pero si alguien nos pidiera una imagen de una mente desatenta, el resultado sería alguien apurado manejando a alta velocidad, perdiéndose el paisaje a su lado. **¿El problema es manejar a alta velocidad o que no le presto atención al paisaje?** No sabríamos cual es el huevo o la gallina, incluso tal vez no hay huevo ni gallina, no es causal, es correlacional. Si prestamos atención al paisaje la velocidad disminuye naturalmente, así como si disminuimos la velocidad podremos, naturalmente, contemplar el paisaje. Esto no es una propuesta a que todo sea lento, pero, con seguridad, sí a estar atentos. Porque te vuelves capaz de observar los detalles, cómo te sentís, cómo se siente el otro. Comenzás a empatizar, conectar y disfrutar del momento a momento.

El estar atento es un aprendizaje, y requiere su ejercitación. Como cuando te pones a estudiar o a leer algo y dejás el celu a un lado para que no te distraiga. Para prestar atención a algo o alguien, seguramente tendremos que dejar de observar algunas cosas y focalizarnos en otras. Nunca mejor aplicada la expresión “parar la pelota” y desacelerar, levantar la cabeza, para decidir a qué darle enfoque y a que no.

Gracias por tu atención.



- Nacho y Seba

ignacio.aguero@uap.edu.ar

sebastian.jalifi@uap.edu.ar



- CAE

cae@uap.edu.ar